ÖFOL & Bundesheer

Trainerworkshop

Athletenentwicklung vom Kindesalter bis zur Elite

Allgemeines:	Der ÖFOL und das Bundesheer veranstalten erstmals gemeinsam einen Workshop für persönliche Trainer und leistungssportinteressierte Personen.
Zielsetzung	Kommunikation der Arbeitsweise des ÖFOL Trainerteams und Austausch von Zielsetzungen. Neue Inputs fürs Training mit Fachwissen aus Schweden.
Datum:	2. bis 4. Dezember 2016
Ort:	HLSZ 11 Seebenstein Alter Postweg 6 2824 Seebenstein
Vortragende:	Maria von Schmalensee (SWE) Åke Jönsson (SWE, ÖFOL Nationaltrainer) Martin Binder (ÖFOL Assistenztrainer) Sprache: Englisch
Kosten:	Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) werden vom Bundesheer übernommen. An- und Abreise sind selbst zu zahlen.
Programm:	Siehe Tagesplan
Mitzubringen:	Sportgewand für drinnen und draußen OL Ausrüstung (OL Training Sonntag Vormittag)
OL Training	Treffpunkt Parkplatz Link im Tagesplan
Kontakt	Martin Binder (ÖFOL Assistenztrainer): martin.binder@oefol.at +43 650 6940408

Auf dein Kommen freuen sich

Roland Arbter
(ÖFOL Vizepräsident Leistungssport)

Emanuel Braun
(Verbindungsoffizier Bundesheer)

Klagenfurt 28.November 2016

ÖFOL & Bundesheer

Trainerworkshop

Tagesplan

Zeitpunkt	Inhalt	Ort
	Freitag	
14:00-15:00	Trainingsmöglichkeit Thema Mobilisation (freiwillig)	Kraftraum HLSZ 11
15:00-15:30	Einchecken	HSLZ 11
15:30-16:15	Abendessen	Speisesaal HLSZ 11
16:30-18:30	* Begrüßung Emanuel Braun und Roland Arbter * ÖFOL Trainerteam Arbeitsweise und Diskussion [1)]	Seminarraum HLSZ 11
18:30-19:00	Pause	
19:00-20:30	Intro and swedish organisation [2)]	Seminarraum HLSZ 11
	Samstag	
07:00-07:45	Morgenaktivität (freiwillig)	Kraftraum HLSZ 11 oder draußen
bis 08:15	Frühstück	Speisesaal HLSZ 11
08:30-11:30	* Mental aspects and training [2)]	Seminarraum HLSZ 11
11:30-13:00	Mittagessen	Speisesaal HLSZ 11
13:00-15:45	* Orienteering tecnique swedish aspects and training [2)]	Seminarraum HLSZ 11
16:00-17:30	Abendessen	Speisesaal HLSZ 11
17:30-20:00	* Physical aspects and training [2)]	Seminarraum HLSZ 11
	Sonntag	
07:00-07:45	Morgenaktivität (freiwillig)	Kraftraum HLSZ 11 oder draußen
bis 08:15	Frühstück	Speisesaal HLSZ 11
08:30-09:30	Zielsetzung OL Training	Seminarraum HLSZ 11
09:30-11:30	OL Training	Witzelsberg
11:30-13:00	Mittagessen und Ende	Speisesaal HLSZ 11

[1)] Roland Arbter, Martin Binder und Åke Jönsson [2)] Maria von Schmalensee